

2020年04月の給食

ひむろこだま保育園

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	水	牛乳 動物ビスケット	カレーライス コールスローサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨドレ ミニゼリー	牛乳	エネルギー
						大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、いわし、ごま なたね油、米粉、しょうゆ、砂糖	たんぱく質 611kcal 23.2g
2	16・30	木	牛乳 デコボン	白ごはん つくね焼き じゃが芋きんぴら 小松菜のコーン和え わかめと油揚げのみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、うすくちしょうゆ じゃがいも、にんじん、ごぼう、ごま、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし こまつな、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし わかめ、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						きな粉パン 食パン、きな粉、三温糖	たんぱく質 540kcal 22.2g
3	17	金	牛乳 シガービス	七分づきご飯 サーモンフライ 人参とツナのサラダ 粉ふきいも 新玉ねぎのみそ汁	七分づき米 さけ、小麦粉、パン粉、なたね油 にんじん、ツナ、きゅうり、マヨドレ じゃがいも、食塩 たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳	エネルギー
						野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳 三温糖、ベーキングパウダー、なたね油	たんぱく質 551kcal 22g
4	18	土	牛乳 ごまビスケット	千切り大根のピピンハ風 キャベツの塩昆布あえ 野菜スープ	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんにく、砂糖、しょうゆ、ごま油 キャベツ、塩こんぶ、ごま油 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						黒糖パン	たんぱく質 525kcal 19.2g
6	20	月	牛乳 ごまビスケット	味噌ラーメン 酢鶏 ブロッコリーのナムル	中華めん、豚ひき肉、チンゲンサイ、もやし、コーン、みりん、米みそ、かつおだし、鶏がらスープ にんじん、たまねぎ、鶏むね肉、しいたけ、ピーマン、片栗粉、なたね油 酢、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、鶏がらスープ ブロッコリー、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープ	牛乳	エネルギー
						おかかごまおにぎり 米、糸かつお、ごま	たんぱく質 564kcal 26.4g
7	21	火	牛乳 シガービス	七分づきご飯 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 新ごぼうと絹揚げのみそ汁	七分づき米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、わかめ、ごま、酢、砂糖、うすくちしょうゆ ごぼう、生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ 焼きそばソース、ケチャップ	たんぱく質 537kcal 19.2g
8	22	水	牛乳 動物ビスケット	マーボー丼 春雨サラダ いちご もずくスープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、片栗粉 米みそ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、ごま油、かつおだし、鶏がらスープ はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 いちご もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						ツナサンド 食パン、ツナ缶、マヨドレ	たんぱく質 618kcal 22.4g
9	23	木	牛乳 デコボン	白ごはん 豆腐のまさご揚げ ごぼうサラダ スナッペンとう じゃがいものみそ汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ちくわ、しらす干し、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 ごぼう、にんじん、ごま、米みそ、マヨドレ スナッペンとう、食塩 じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳	エネルギー
						マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	たんぱく質 552kcal 21.5g
10	24	金	牛乳 シガービス	七分づきご飯 さごしの醤油焼き 若ごぼうと油揚げの煮物 ふかし芋 お麩のみそ汁	七分づき米 さごし、酒、みりん、うすくちしょうゆ 葉ごぼう、にんじん、さつま揚げ、油揚げ、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし さつまいも 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						にんじんブリッツ 小麦粉、粉チーズ、食塩、にんじん、なたね油	たんぱく質 616kcal 24.8g
11	25	土	牛乳 動物ビスケット	中華丼 きゅうりスティック 豆腐のみそ汁	米、鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉 みりん、うすくちしょうゆ、ごま油、かつおだし きゅうり、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						ジャムパン ※11日は半日保育のためおやつはありません	たんぱく質 504kcal 17.3g
13	27	月	牛乳 ごまビスケット	五目うどん 新じゃがと厚揚げのそぼろ煮 春野菜の胡麻和え	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし じゃがいも、生揚げ、豚ひき肉、にんじん、さやえんどう、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、片栗粉 キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳	エネルギー
						小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し	たんぱく質 505kcal 21g
28		火	牛乳 シガービス	七分づきご飯 鶏むね肉の竜田揚げ ポテトサラダ ブロッコリー 春キャベツのみそ汁	七分づき米 鶏むね肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ ブロッコリー、食塩 キャベツ、たまねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳	エネルギー
						ビーフン ビーフン、もやし、にら、ツナ缶、しょうゆ、ごま油	たんぱく質 568kcal 22g
14	誕生会	火	牛乳 シガービス	たけのこごはん 鶏の竜田揚げ きのこのポテトサラダ ブロッコリー・清見オレンジ 春キャベツのみそ汁	米、たけのこ、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉 じゃがいも、しめじ、まいたけ、しょうゆ、みりん、ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー、食塩・オレンジ キャベツ、たまねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳	エネルギー
						いちご大福(3~5歳) 白玉粉、砂糖、こしあん、いちご、片栗粉 イチゴ蒸しパン(0~2歳) 小麦粉、いちご、豆乳、三温糖、なたね油、ベーキングパウダー	たんぱく質 515kcal 26g

4月の平均栄養価 (3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー	549kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	15.1g
炭水化物	81.6g
食塩相当量	2.3g

エネルギー	たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって体重が変動します。
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。
脂質	油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。
炭水化物	ごはん、パン、めん類、砂糖等に多く含まれます。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主なエネルギー源となります。食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の急激な上昇を防ぎます。